

ERKIN KURASH BO'YICHA KASBIY (JODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI (kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar uchun)
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63

(maksimal – 63 ball)

	21-16					15-11					10-6					5-1					0				
	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45° dan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.					Harakatlar axamiyati xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.				
1.	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, go'llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta)																								
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakter uchun olinadigan ballar																								
2.	Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)																								
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakter uchun olinadigan ballar																								
3.	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya)																								
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakter uchun olinadigan ballar																								

Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarni bajarishda yo'l qo'yilgan xar bir noto'g'ri xarakter uchun, (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 balldan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan: 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi. Xar bir noto'g'ri texnik xarakter uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.

* Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturient nisobiga xal etiladi.

Erkin kurash ixtisosligi bo'yicha masul:
Xalqaro kurash turlari nazariyasi
va uslubiyati kafedrasi mudiri v.b.:

I.Z.Usmonova
S.Q.Adilov

**ERKIN KURASH BO'YICHA KASBIY (JODIY) IMTIXONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI (kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar uchun)
Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93**

maksimal 93

№	Texnik tayyorparlik	Ballar				Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitiish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi
		6,2-4,8	4,7-3,3	3,2-1,8	1,7-0,1		
1.	Parterga o'tkazishlar: Bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish (6,2 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitiish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitiish. Harakatlar o'racha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitiish. Harakatlar o'racha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitiish. Ushlash juda bo'sh.	0	
		6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7			
2	Parterga o'tkazishlar: Yonidan qadam tashlab oyoqlarni ushlab (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitiish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitiish. Harakatlar o'racha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitiish. Harakatlar o'racha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitiish. Ushlash juda bo'sh.	0	
		6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7			
3	Parterga o'tkazishlar: Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitiish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitiish. Harakatlar o'racha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitiish. Harakatlar o'racha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitiish. Ushlash juda bo'sh.	0	
		6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7			
4.	Yiqitishlar: Oyog'ini ikki qo'l bilan ushlab va yaqin oyog'ni tashqaridan ilib zarb bilan yiqitish; (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlab bilan o'racha sur'atda bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlab bilan o'racha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitiish. Ushlash juda bo'sh.	0	
		6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7			
5.	Yiqitishlar: Oyog'ni ikki qo'l bilan sho'ng'ib ushlab zarb bilan yiqitish; (6,2 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlab bilan o'racha sur'atda bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlab bilan o'racha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitiish. Ushlash juda bo'sh.	0	
		6,2-4,8	4,7-3,3	3,2-1,8			
6.	Yiqitishlar: Qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish; (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlab bilan o'racha sur'atda bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlab bilan o'racha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitiish. Ushlash juda bo'sh.	0	
		6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7			
7.	Tik turgan holatdagi tashlashlar: Oyog va belini ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitiish. Ushlash juda bo'sh.	0	
		Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'racha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'racha sur'atda.			
8.	Tik turgan holatdagi tashlashlar:	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitiish. Ushlash juda bo'sh.	0	
		Tik turgan holatdagi tashlashlar:	Tik turgan holatdagi tashlashlar:	Tik turgan holatdagi tashlashlar:			

	Sho'ng'ib oyoqni ushlab egilib tashlash; (9,2 ball)	Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'ada katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rta sur'ada.	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rta sur'ada.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
9.	Parterda to'ntarishlar: Uzoqdagi holdirni ikki qo'l bilan ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'ada bajarildi	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlari o'rta tezlikda.	Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rta sur'ada.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
10.	Parterda to'ntarishlar: Yelkani kalitimon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'ada bajarildi	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlari o'rta tezlikda.	Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rta sur'ada.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
11.	Parterda to'ntarishlar: Boldirlarni chala shirib ushlab qayirib to'ntarish; (4,8 ball)	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'ada bajarildi	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlari o'rta tezlikda.	Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rta sur'ada.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
12.	Parterda to'ntarishlar: Oyoqni ilib va bo'yini ushlab kerilib to'ntarish; (4,8 ball)	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'ada bajarildi	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlari o'rta tezlikda.	Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rta sur'ada.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
13.	Parterda tashlashlar: Belini ushlab belidan oshirib tashlash; (9,2 ball)	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'ada.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlari o'rta sur'ada.	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rta sur'ada.	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasi, bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
14.	Parterda tashlashlar: Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball)	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'ada.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlari o'rta sur'ada.	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rta sur'ada.	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasi, bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izox: Sportchi bajarilgan texnik usullarning sifatiga, ushlash holatlariga, usulni bajarilgan raqibning yiqitish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir motog'ri xarakatlarga birinchi va ikkinchi bloklardagi usullar uchun 1,5-1,7 ballgacha, uchinchi va beshinchi bloklardagi usullar uchun 2,3 ball, to'rtinchi blokda usullar uchun 1,2-1,3 ballgacha olinadi.

*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abtinent xisobiga xal etiladi.

Erkin kurash ixtisosligi bo'yicha masuli:
Xalqaro kurash turlari nazariyasi
va uslubiyati kafedrasini mudiri v.b.:

I.Z. Usmonova

S.Q. Adilov

113

**ERKIN KURASH BO'YICHA KASBIY (UJODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI**
(Kunduzgi, sirtqi ta'lim ayollar uchun)
Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93

maksimal 93

№	Texnik tayyorgarlik	Ballar					
		6,2-4,8	4,7-3,3	3,2-1,8	1,7-0,1		
1.	Parterga o'tkazishlar: Bilgini ushlab oldiniga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish (6,2 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'ada	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlari o'triacha sur'ada	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlari o'triacha sur'ada	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish, ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7	1,6-0,1	0	
2.	Parterga o'tkazishlar: Yonidan qadam tashlab oyoqlarni ushlab (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'ada	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlari o'triacha sur'ada	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlari o'triacha sur'ada	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish, ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7	1,6-0,1	0	
3.	Parterga o'tkazishlar: Bo'yini ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'ada	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlari o'triacha sur'ada	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlari o'triacha sur'ada	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish, ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7	1,6-0,1	0	
4.	Yiqitishlar: Oyog'ini ikki qo'l bilan ushlab va yaqin oyoqni tashqaridan itib zarb bilan yiqitish. (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlab bilan o'triacha sur'ada bajarildi, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlab bilan o'triacha sur'ada bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		6,2-4,8	4,7-3,3	3,2-1,8	1,7-0,1	0	
5.	Yiqitishlar: Oyog'ni ikki qo'l bilan sho'ng'ib ushlab zarb bilan yiqitish. (6,2 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlab bilan o'triacha sur'ada bajarildi, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlab bilan o'triacha sur'ada bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7	1,6-0,1	0	
6.	Yiqitishlar: Qo'l va bo'yini old-lepadan ushlab qayirib yiqitish. (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlab bilan o'triacha sur'ada bajarildi, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlab bilan o'triacha sur'ada bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	0	
7.	Tik turgan holatdagi tashlashlar: Oyoq va belini ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash. (9,2 ball)	Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'ada katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'triacha sur'ada.	Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'triacha sur'ada.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	0	
8.	Tik turgan holatdagi tashlashlar: Sho'ng'ib oyoqni ushlab egilib tashlash. (9,2 ball)	Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'ada katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'triacha sur'ada.	Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'triacha sur'ada.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		4,9-3,8	3,7-2,6	2,5-1,4	1,3-0,1	0	
9.	Parterga o'tkazishlar: Uzoqdagi holdimi ikki qo'l bilan ushlab aylana yugurtib to'ntirish. (4,9 ball)	Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'ada bajarildi.	Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlari o'triacha tezlikda.	Bo'sh ushlab bilan va oyoqlarni susuz xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'triacha sur'ada.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		4,9-3,8	3,7-2,6	2,5-1,4	1,3-0,1	0	
10.	Parterga o'tkazishlar:						0

	Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarsh: (4,9 ball)	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlilar o'rtacha tezlikda.	Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljilish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlilar bajarilmadi.
11.	Parterda to'ntarishlar: Boidirlarni chalishirib ushlab qayirib to'ntarsh: (4,8 ball)	4,8-3,7	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlilar o'rtacha tezlikda.	Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	0
		4,8-3,7	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlilar o'rtacha tezlikda.	Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	0
12.	Parterda to'ntarishlar: Oyoqni ilib va bo'yini ushlab keritib to'ntarsh: (4,8 ball)	4,8-3,7	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlilar o'rtacha tezlikda.	Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	0
		4,8-3,7	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlilar o'rtacha tezlikda.	Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	0
13.	Parterda tashlashlar: Belini ushlab belidan oshirib tashlash: (9,2 ball)	9,2-7	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlilar o'rtacha sur'atda.	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda.	0
		9,2-7	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlilar o'rtacha sur'atda.	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda.	0
14.	Parterda tashlashlar: Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash: (9,2 ball)	9,2-7	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlilar o'rtacha sur'atda.	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda.	0
		9,2-7	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlilar o'rtacha sur'atda.	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda.	0

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlash holatlariga, ushni bajarganda raqibning yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariyadi, shundan kelib chiqib xar bir no'log'ri xarakatlarga birinchi va ikkinchi bloklardagi usullar uchun 1,5-1,7 ballgacha, uchinchi va beshinchi bloklardagi usullar uchun 2,3 ball, to'rtinchi blokdaagi usullar uchun 1,2-1,3 ballgacha olinadi.

* Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi.

Erkin kurash ixtisosligi bo'yicha masul:

**Xalqaro kurash turlari nazariyasi
va uslubiyati kafedrası mudiri v.b.:**

I.Z.Usmonova

S.Q.Adilov



ERKIN KURASH BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI (kunduzgi, sirtqi ta'lim ayollar va xotin-qizlar uchun)
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63

(maksimal – 63 ball)

Tik turgan holatdan ko'rik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta)	21-16					15-11					10-6					5-1					0				
	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'rik va ko'rik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko'rik xolatiga va ko'rikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45° dan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh buritib bajarildi.					Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.				
1.	Xar bir noto'g'ri texnik xarakter uchun olinadigan ballar																								
	0-5																								
2.	Ko'rik holatida 8 marta boshdan oshib harlab sakrashlar (soniya)																								
	0-5																								
3.	Xar bir noto'g'ri texnik xarakter uchun olinadigan ballar																								
	0-5																								
3.	Tik turgan holatdan ko'rik holatiga 8 marta tushish (soniya)																								
	0-5																								
3.	Xar bir noto'g'ri texnik xarakter uchun olinadigan ballar																								
	0-5																								

Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarni bajarishda yo'l qo'yilgan xar bir noto'g'ri xarakter uchun, (vaqt me'yordan tashqari) 4-5 ballidan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan; 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi. Xar bir noto'g'ri texnik xarakter uchun 0-5 ball oralig'ida jarina ballari qo'llaniladi.

*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi.

Erkin kurash ixtisosligi bo'yicha masul:

**Xalqaro kurash turlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrası mudiri v.b.:**

I.Z.Usmonova

S.Q.Adilov